

N°6 | 2014

ANNO 7 - LUGLIO/AGOSTO 2014

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO
N° 608 DEL 10/10/2008

SALUTE in GRATA



ONDATE DI CALORE

Attenti al sole

La pelle non ama il sole e si difende

Mi fuma il cervello

Quando il cappello non è sufficiente



SALUTE INGRATA - LUGLIO/AGOSTO 2014

**“Il Fuori si accorga
che il Dentro
è una sua parte”**

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Paolo Viviani

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci

CAPIREDATTORI: Bruno Ballistreri, Vittoria Orlandi

REDATTORI: Stefano Boschi, Mario Stocchi, Giovanna Forcieri,
Luciana Chiricò

CORRETTORI TESTI: Claudio Evangelisti

GRAFICI: Francesco Cavallucci, Dedinca Ismet

FOTOREPORTER: Massimo D'Odorico

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi

LOGO:

Design Kassa <http://design.kassa.it>

HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri
Stefano Boschi
Luciana Chiricò
Angelo Cifone
Calamo Correnti
Antonino Di Mauro
Claudio Evangelisti
Giovanna Forcieri
Vittoria Orlandi
Andrea Perico
Mario Stocchi
Paolo Viviani

SERVIZI	EDITORIALE	.3
	ATTENTI AL SOLE	.4
	UFF! CHE SUDATA!	.6
	MI FUMA IL CERVELLO	.8
	ALTOLÀ AL GRASSO	.10
	PASTEUR E PASTORIZZAZIONE	.12
	IL SOLITO DRAMMA	.14
	MISTERO BOTULINO	.16
UN SUBDOLO NEMICO	.18	

RUBRICHE	UNA MELA AL GIORNO / Accade d'estate	.20
	I COORI DEL MONDO / Mister G il giallo	.21
	BATTITORE LIBERO / Ragazzi al sole	.22
	IL CAVALIERE ERRANTE / Colpito il cavaliere	.23
	USI E COSTUMI / Seduzione Madagascar	.24
	BATTITORE LIBERO / Addio Nadine	.25
	BATTITORE LIBERO / Somma di effetti	.26
	BATTITORE LIBERO / La cupola del "MOSE"	.27
	BATTITORE LIBERO / Vita da cani	.28
	BATTITORE LIBERO / Angeli e demoni	.29
IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Gente di strada	.30	
NEL PROSSIMO NUMERO...	.31	

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia
Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano
Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294
nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it

www.amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 26/07/2014 alle ore 11:00.

Tiratura copie 6.000 annue

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 - 20127 Milano

RIPRODUZIONI

Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

E

editoriale

Uno stress bollente

Vittoria Orlandi

Il tragico momento che assilla gli incubi delle donne e non solo, colpevole di notti insonni, è arrivato. Per concederci un dolce in più, un bis di pastasciutta, uno spuntino di mezzanotte senza sentirci troppo in colpa abbiamo indossato abiti tatticamente morbidi e scuri per celare “ciccetta” e inestetismi della pelle. Ma quando le temperature iniziano a salire, avvertiamo i primi stress. Non lo ammettiamo, diamo la colpa agli ormoni, ci diciamo “è un periodo duro sul lavoro, c’è sovraffollamento e fa caldo”. Quest’anno poi anche i mondiali, che tra un palo, un pareggio e un calcio di rigore ci hanno incollato alla TV in preda a una compulsiva sindrome bulimica, con in più il pessimo risultato della Nazionale: ulteriore scusa per sfogarsi nel cibo. Il nemico è uno solo: la prova costume! Inevitabile doversi scoprire, per evitare effetti più imbarazzanti per l’autostima come il sudore con silenziosi ma percettibili esiti; se poi manca l’acqua per i lavori dell’EXPO è un dramma. In preda all’angoscia, partiamo alla ricerca disperata di creme miracolose dilapidando tutti i risparmi dell’inverno, assaliamo Beauty Farm e palestre, come i migliori detective ricerchiamo le diete più stravaganti e se non sono abbastanza rapide digiuniamo direttamente; ci forniamo di bilance ultratecnologiche per controllare anche il milligrammo, ci fasciamo come mummie per sudare con l’illusione che quello che cola sia grasso e invece sono liquidi che subito riprendiamo bevendo, iniziamo ad abbronzarci sperando che la pelle più scura snellisca. Che stress il caldo! Dopo tutto il calvario, tentiamo di convincerci, ma... il sole dov’è? Quest’anno si nasconde, concedendoci tempo per adattarci. Il nostro contesto non è il più adatto per sfoggiare i tanto sofferti risultati. Quasi quasi non ci dispiace non esibire quella pancetta ancora presente e quella buccia d’arancia matura. Tutta fatica sprecata allora? Non sempre il sole fa bene, sia per la salute mentale sia per quella fisica, e non facciamo tutto questo solo per estetica. ●

Attenti al sole

ABBRONZANDOSI, LA PELLE SI SCURISCE, MA NON TUTTI SANNO CHE SI DIFENDE

● Medico esterno

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo, che lo ricopre proteggendolo dalle aggressioni dell'ambiente, rischiando per questo anche di ammalarsi. L'abbronzatura è il modo con cui si difende dai raggi del sole, sintetizzando melanina, il pigmento che dà il colore bronzato alla pelle e ci protegge dai raggi UV (ultravioletti) sia riflettendoli in piccola parte sia assorbendoli, cosicché non possano alterare le cellule, con gravi rischi per la salute. La luce solare è molto utile per l'organismo, ha potere terapeutico su alcune malattie cutanee come acne, psoriasi, eczemi e dermatite seborroica, inoltre attiva la vitamina D che favorisce l'assorbimento del calcio nelle ossa e previene l'osteoporosi. Un eccesso di esposizione invece porta ad ustioni ed invecchiamento cutaneo precoce (disidratazione, rughe e cicatrici per perdita dell'elasticità cutanea) oltre a disturbi agli occhi, dalla congiuntivite alla cataratta. In conclusione, il sole fa bene o fa male? Possiamo fare un paragone col cibo: mangiare fa bene, ma se mangiamo troppo facciamo indigestione; lo stesso succede con l'eccessiva esposizione ai raggi solari che possono causare la comparsa di alterazioni cutanee più o meno gravi. Se la pelle si arrossa e compaiono "bollicine", si parla di eritema solare che è la classica scottatura; se ci esponiamo ancora al sole,

le cellule vengono distrutte ulteriormente e la pelle si solleva formando vesciche e vistose spellature che guariranno lasciando spesso inestetiche macchie sulla pelle, le discromie cutanee, che contrastano con la pelle abbronzata e, nei casi più gravi, anche cicatrici. L'eccesso di esposizione ai raggi ultravioletti (UVA e UVB), presenti nei raggi solari e in quelli di lampade e lettini abbronzanti, è inoltre il principale fattore di rischio per la crescita di tumori della pelle, di cui il più importante è il melanoma che, anche se ne costituisce solo il 5%, è il più grave in quanto si può estendere ad altri organi ed essere rapidamente letale mentre gli altri, detti carcinomi basocellulari e spinocellulari, non sono altrettanto pericolosi perché restano localizzati al punto dove si formano allargandosi e approfondendosi nella cute, in particolare al volto, cuoio capelluto, collo, spalle e torace, zone più esposte al sole anche nella vita quotidiana. Come riconoscere un melanoma? Insospettendosi quando un neo cambia aspetto o ne compare uno nuovo. È utile ricordarsi la sigla **ABCDE**: **A**simmetria nella forma, **B**ordi irregolari e indistinti, **C**olore variegato, **D**imensioni in crescita, **E**voluzione rapida dei cambiamenti. Gli altri tumori invece si presentano come lesioni che non guariscono, piccole chiazze ulcerate a volte arrossate o con piccoli noduli, localizzate in zone caratteristiche (l'85% dei basalio-



mi è al volto) esposte al sole, in persone di età avanzata che hanno lavorato all'aperto per tanti anni. Perché la luce solare è colpevole di tutti questi danni? Perché il 99% dei raggi solari è costituito da UVA, che raggiungendo i melanociti, cellule della pelle che contengono melanina, e stimolandoli per pigmentarsi, possono indurre mutazioni nel loro DNA da cui originano i tumori cutanei. Inoltre questi UV, entrando in profondità, possono distruggere le fibre elastiche che danno morbidezza alla pelle e la mantengono liscia e soffice, "giovane", portando ad un invecchiamento cutaneo precoce, irreversibile, caratterizzato da pelle grinzosa e chiazata. Questi danni stanno diventando sempre più frequenti soprattutto in Australia, Europa e Nord America perché nella nostra atmosfera è diminuita, a causa dell'inquinamento, la presenza di ozono che ha effetto di filtro sui raggi emessi dal sole riducendone l'impatto sulla nostra pelle. Che cosa sono i fototipi? In relazione alla capacità di abbronzarci ed alla resistenza ai raggi solari, possiamo suddividere la popolazione in quattro gruppi, di cui il primo ha pelle molto chiara, non si abbronzava mai e si scotta sempre, il secondo si scotta con facilità e si abbronzava poco, il terzo ha pelle normale, si scotta moderatamente e si abbronzava con gradualità, il quarto ha una pigmentazione scura e si scotta con difficoltà abbronzandosi rapi-

damente. Come fare per prevenire? Dobbiamo esporci al sole gradualmente, evitando le ore più calde e dannose, tra le 11 e le 17, ricordando che i raggi riflessi dalla superficie del mare sono particolarmente pericolosi e che anche all'ombra si ricevono raggi solari di riflesso; usare un cappello ed occhiali da sole, indispensabili per i bambini e i fototipi più sensibili; abbondare con creme e filtri solari, contenuti nei prodotti abbronzanti che fermano i raggi UVA/UVB e sono caratterizzati da un numero che indica il grado di protezione che è massima ai valori più elevati; dopo l'esposizione al sole una crema idratante completa il trattamento protettivo per la pelle. E con questi sani consigli, a tutti voi buona abbronzatura! //



Melanoma sviluppatosi sul cuoio capelluto

Uff! Che sudata!

MACCHIE IMBARAZZANTI
CHE PERÒ CI AIUTANO
A REGOLARE LA TEMPERATURA

di Mario Stocchi

Puntualmente, quando arriva la bella stagione arriva anche il caldo, e con esso si presentano alcune situazioni particolari che vale la pena di descrivere e spiegare. La prima cosa ovvia che subito notiamo è che quando fa più caldo iniziamo a sudare (per la verità il nostro corpo “suda” sempre, anche se spesso non ce ne accorgiamo). Tutti sanno che si suda, ma perché si suda? La risposta è molto semplice: la sudorazione è il mezzo più efficace con cui il nostro organismo riesce ad abbassare la propria temperatura interna quando quella esterna ambientale aumenta. In pratica, con l’evaporazione dell’acqua che traspirando attraverso la pelle re-

sta sulla superficie corporea, si ottiene un abbassamento della temperatura. Inoltre, ma questo indipendentemente dal caldo esterno, attraverso il sudore il corpo elimina anche alcune sostanze, soprattutto derivati del metabolismo di certi alimenti, come ad esempio l’aglio. È invece del tutto da sfatare la credenza popolare secondo la quale sudando si eliminano le tossine (quali però non si sa ...), perché un organismo sano, non sede di infezioni, non ha alcuna tossina da eliminare. È da sfatare anche la leggenda metropolitana secondo cui sudare tanto fa dimagrire. Spesso, durante la stagione estiva si vedono in giro persone, in genere soggetti in sovrappeso e con una forma fisica penosa, che fanno ginnastica o jogging “vestite” addirittura

con fogli di plastica ricavati da sacchi dell’immondizia, o con pellicole per alimenti stretti intorno alla vita per aumentare la sudorazione. Ebbene, chiariamo una volta per tutte che, anche se dopo una sessione di allenamento la bilancia ci dice che abbiamo perso 2 kg, quei 2 kg sono solo ed esclusivamente di acqua, e in quel sudore non c’è nemmeno un grammo di grasso! Un effetto importante che il caldo e la sudorazione profusa hanno sul





nostro corpo può essere invece quello che con il sudore si perdono, oltre all'acqua, anche sali minerali, soprattutto sodio, potassio e magnesio; tutti, perfino i bambini hanno infatti scoperto da soli, leccandosi la pelle sudata, che sa di salato. Da qui la necessità di reintegrare le perdite oltre che con un adeguato apporto di acqua anche con frutta e verdure fresche, ricche appunto di minerali, così da evitare squilibri idro-elettrolitici (cioè salini) che, in casi estremi, potrebbero essere anche gravissimi. Ora un breve accenno su come deve comportarsi durante il periodo più caldo chi prende medicinali, soprattutto quelli per abbassare la pressione arteriosa. Si sente dire spesso che con il caldo si "deve" ridurre i dosaggi dei farmaci antiipertensivi. Diciamo subito che questa non è una regola. È vero che il caldo tende di per sé ad abbassare la pressione, avendo un effetto di vasodilatazione sul sistema circolatorio, ma i meccanismi di compensazione del nostro corpo sono molteplici e spesso molto efficaci. Le persone anziane sono quelle più esposte a rischi, soprattutto perché in loro questi meccanismi di compensazione avvengono sì, ma con tempi diversi e spesso allungati. Quindi, per prima cosa è da bandire il "fai da te": se ci si sente particolarmente stanchi, più del solito, è opportuno prima farsi controllare

“TUTTI SANNO CHE SI SUDA, MA PERCHÈ SI SUDA?”

la pressione, e poi lasciare che sia il medico, eventualmente, a decidere se e come modificare il dosaggio del farmaco. Infine, quando fa caldo e si è molto accaldati, è vero che è un piacere intenso mangiare un gelato o sorseggiare una bibita fresca, ma è bene non dissetarsi con grandi quantità di bevande ghiacciate, perché l'introduzione brusca di un liquido a temperatura magari di 3-4° C in un corpo la cui temperatura è invece anche di 37° C o più, può causare un vero e proprio shock termico (la classica congestione), che in alcuni casi può creare problemi cardiocircolatori anche molto gravi, fino alla morte. Ugualmente sconsigliabile è buttarsi nell'acqua troppo fredda quando la nostra temperatura corporea è eccessivamente alta, come dopo un'esposizione al sole in spiaggia. Un ultimo avvertimento, che vale per tutte le persone, anziani ma anche adulti e bambini, è quello di non stare troppo a lungo sotto il sole cocente, a maggior ragione se si beve poco, perché si può andare incontro al cosiddetto "colpo di calore". In questa situazione avviene che il brusco abbassamento della pressione, unito allo squilibrio salino dovuto alla disidratazione, ha ripercussioni gravissime sul cuore e anche sul cervello, causando anche perdita di conoscenza e coma, con rischio altissimo di morte. //

Mi fuma il cervello!

QUANDO IL CALDO PUÒ DARE ALLA TESTA PIÙ DELL'ALCOL ANCHE CON EFFETTI PSICOLOGICI SUL COMPORTAMENTO

● Dott. Andrea Perico
Psicologo

Sappiamo che il caldo molto forte produce effetti fisiologici sul nostro fisico: crea una dilatazione dei vasi sanguigni con abbassamento della pressione, conseguente spossatezza e fatica nelle normali attività, mancanza di concentrazione o anche fastidi più importanti, per non parlare degli effetti complessi che può avere sul nostro metabolismo in generale. In genere il nostro corpo attiva spontaneamente meccanismi di difesa e di compensazione, per ridurre gli effetti sgradevoli, o a volte seppur momentaneamente

invalidanti, che l'eccessivo caldo può generare. Ovviamente conosciamo e pratichiamo una serie di sani comportamenti che ci vengono consigliati, nella dieta o nel modo di vestirvi e negli orari in cui muoverci. Sul versante psicologico si possono fare alcune considerazioni e constatazioni che possono portarci anche a gestire alcuni effetti psicoemotivi che le forti temperature vengono a produrre. Si constata spesso che nella situazione di grande caldo aumenta in certa misura la presenza di stati ansiosi. Lo stato ansioso, se aumenta in misura forte, può divenire panico. Spesso ciò può accadere se sono già presenti problemi d'ansia dovuti a motivi personali di altra natura. Si sa per esempio che alcune persone non amano affatto l'estate, ma prediligono stagioni più fredde. Ciò le fa sentire più garantite e protette. In effetti, se ci pensiamo bene, paradossalmente possiamo difenderci meglio dal freddo che dal caldo: se il freddo aumenta ci copriamo, ma se il caldo aumenta sempre di più, più che denudarci non possiamo fare. Sembrerebbe quindi che dal caldo potremmo essere più minacciati. Tutto ciò può sembrare piuttosto banale o anche bizzarro, ma ha delle sue ragioni profonde. È comunque evidente che il caldo di per sé non può essere direttamente, quasi in modo meccanico, causa di disturbi psicoemotivi, bensì occorre presupporre un certo stato emotivo pre-





esistente che predispone più facilmente a reazioni comportamentali emotivamente alterate. In effetti, molto spesso in una persona con una già presente fragilità emotiva, o una tendenza ad una "lettura" drammatica ed amplificata di segni, sintomi o dati di realtà, interpretati in modo persecutorio o anche tendente all'ipocondria, anche solo la percezione dei semplici effetti fisiologici del caldo sopra descritti, fa scattare una reazione neurovegetativa che rafforza l'ansia, che a sua volta nutre l'interpretazione amplificata in un circolo vizioso, che in realtà genera un autoalimentarsi dell'ansia stessa in una spirale crescente. Uno degli effetti inevitabili del troppo caldo è anche quello che non si dorme bene. Anche questo fatto, là dove c'è una tendenza a vivere quel sintomo in modo drammatico, amplifica l'ansia e quindi anche il sintomo stesso. Quindi, sia la sensazione di essere maggiormente minacciati, sia la tendenza personale ad una lettura drammatica di sintomi normali, possono stare alla base delle conseguenze psico-comportamentali reattive al troppo caldo. In ultima analisi si ritiene che ciò che il caldo può creare a livello psicologico in termini di sintomi emotivi e reattivi, si spiega partendo dalla considerazione che occorre un "terreno" di per sé predisposto, per motivi profondi, strutturali personali, perché gli stessi sintomi si scatenino. In buona sostanza,

come capita per molte altre cause, lo stimolo esterno non fa altro che "slatentizzare", ossia far emergere, un tema agendo come qualcosa che risulta più simbolicamente evocativo di un significato di pericolo, piuttosto che essere pericoloso nella realtà. In effetti si possono spiegare così certe risultanze statistiche che vi sono più scompensi psichici col caldo forte che in altre situazioni climatiche. In fondo anche tanti altri stimoli creati da frustrazioni, fatiche o piccole violenze psicologiche possono scompensare delle situazioni individuali strutturalmente deboli. Ha molta importanza quindi l'allenare, l'aumentare in generale la nostra capacità riflessiva su ciò che percepiamo dentro di noi, imparando a conoscere il nostro corpo, abituandoci ad ascoltarlo, perché in realtà, il nostro corpo ci "parla" continuamente. In questi casi aiuta molto imparare a rilassarci, quindi dobbiamo cercare di dare un significato reale, che abbia una dimensione consapevolmente contenibile per la nostra mente ai sintomi e ai segni; ciò per non lasciare troppo spazio a fantasie o sensazioni che sono solo l'effetto delle nostre proiezioni o fantasie inconscie. Solo ciò può far crescere nella nostra persona una solida capacità di coesione e di governo sia delle sensazioni che vengono dal nostro interno, sia di quelle che a vario titolo ci sollecitano dall'esterno, caldo compreso. //

Altolà al grasso!

UNA VOLTA UN PO' DI CICCIA ERA CONSIDERATA SEGNO DI SALUTE. OGGI NON PIÙ, ANZI.

● la Redazione

Oggi le malattie cardiovascolari sono ancora tra le patologie più diffuse, è vero, ma di sicuro sono più conosciute di una volta e meglio curate, e soprattutto la mortalità dovuta ad esse è drasticamente diminuita, grazie alla prevenzione. Fino a non molti anni fa, si prendevano in considerazione i pazienti diabetici, i pazienti ipertesi, i pazienti con problemi di colesterolo alto e anche i pazienti con qualche chilo in più e li si curava troppo spesso separatamente, senza notare che molti loro problemi, presenti contemporaneamente, potevano essere il segnale di qualcosa di anche molto pericoloso. Oggi le cose sono però fortunatamente cambiate, si è cominciato in modo sempre

più determinato a parlare di prevenzione, e la scienza medica ha cominciato a considerare quindi più problemi insieme. C'è una malattia, o meglio una "sindrome" (cioè un insieme di sintomi e alterazioni), che è di recente introduzione in medicina: la sindrome metabolica. Questa sindrome è caratterizzata dalla presenza di multipli fattori di rischio per lo sviluppo di una malattia cardiovascolare su base arteriosclerotica (cioè legata ad un profondo danno delle arterie), e comprende dislipidemia (squilibrio dei grassi circolanti), ipertensione arteriosa (aumento della pressione del sangue), alterata tolleranza al glucosio (in pratica l'anticamera del diabete), e un aumentato rischio di eventi di trombotici (cioè eventi in cui un coagulo di sangue chiude un vaso sanguigno). In sintesi, questa sindrome si manifesta clinicamente con un aumento della glicemia, un aumento della pressione arteriosa, un aumento dei trigliceridi (grassi circolanti), una diminuzione delle HDL (il cosiddetto "colesterolo buono") e un aumento della circonferenza addominale. La prevalenza della sindrome metabolica è in continuo aumento in tutto il mondo, e anche l'Italia non è immune, e ciò è in gran parte dovuto ad uno sviluppo quasi epidemico dell'obesità. L'aterosclerosi, cioè il più diffuso problema delle arterie, è una lesione che si manifesta con un danno in risposta ad un danno, cioè col deposito di colesterolo (la famosa "placca") in un punto dove la parete interna dell'arteria è ispessita e irregolare. Il colesterolo legato alle LDL (il cosiddetto "colesterolo cattivo") è il





principale responsabile e il principale agente lesivo. Oggi si è appurato con assoluta certezza che la prevalenza della sindrome metabolica è cresciuta parallelamente all'incremento dell'obesità. Per poter formulare la diagnosi di sindrome metabolica occorre rilevare alcuni parametri: 1) circonferenza addominale maggiore di 102 cm nell'uomo e 88 nella donna; 2) livello di trigliceridi nel sangue maggiore di 150 mg/dl; 3) colesterolo HDL (quello "buono") minore di 40 mg/dl nell'uomo e 50 mg/dl nella donna; 4) pressione arteriosa superiore stabilmente a 130/85 mmHg; 5) glicemia superiore a 100 mg/dl. Sovrappeso e obesità sono i fattori determinanti più importanti della sindrome metabolica, e quindi devono essere anche gli obiettivi principali della terapia. L'obiettivo iniziale per i pazienti con questa sindrome è ottenere assolutamente un calo annuo del 10% del peso corporeo. Occorrono senza dubbio anche profondi cambiamenti comportamentali, che comprendono l'attività fisica (controllata) e un ridotto introito di calorie per perdere peso. Qualcuno probabilmente si chiederà come mai oggi la medicina faccia questa guerra senza quartiere al grasso, quando invece una volta essere bene in carne era considerato sinonimo di salute. Ebbene, il motivo è semplicissimo: la sindrome metabolica fa aumentare in modo quasi esponenziale il rischio di andare incontro ad un infarto miocardico o a un ictus. Ovviamente, non è solo il sovrappeso che va curato, ma anche tutti gli altri problemi coesistenti vanno tenuti sotto

stretto controllo e modificati. Certamente, un paziente in sovrappeso, iperteso e magari già con un iniziale diabete non è contento di sentirsi dire che deve prendere 3 o 4 farmaci tutti i giorni (e per tutta la vita), ma il medico dovrebbe essere così bravo da riuscire a convincerlo che quei farmaci gli allungheranno certamente la vita, anche dal punto di vista qualitativo. Un fatto curioso che forse è bene chiarire perché pur non dando sintomi è pericolosissimo, è che l'aumento del tessuto grasso, soprattutto a livello addominale, porta ad una ridotta efficacia dell'insulina prodotta dal pancreas (la cosiddetta "insulinoresistenza"), col risultato che in tempi più o meno brevi si svilupperà un diabete, e si sa che il diabete danneggia profondamente le arterie, con tutto ciò che ne consegue. Per concludere, forse oggi è bene cominciare a ragionare pensando che è meglio un chilo di meno che un chilo di troppo. //



Pasteur e pasteurizzare

TECNICA CHE PRENDE IL NOME
DA UNO SCIENZIATO E NON
DAL LAVORO DEL NONNO DI HEIDI

di Stefano Boschi

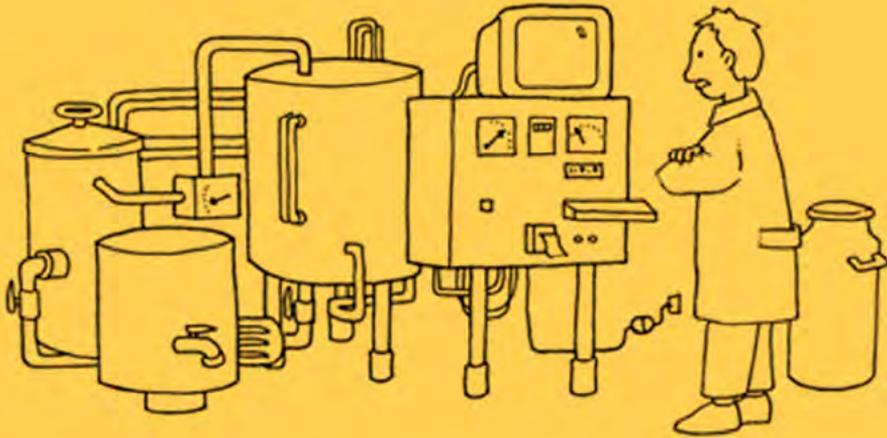
Parlare di “alimentazione sana” significa parlare di buona conservazione degli alimenti, e ciò deve essere il concetto chiave dell'industria alimentare. Soprattutto nella stagione estiva, dove all'aumento della temperatura ambientale corrisponde un aumento del rischio di deterioramento di alcuni alimenti (es. latte), bisogna fare molta attenzione a come conservarli. A questo proposito è stata rivoluzionaria la scoperta della pastorizzazione. La pastorizzazione è un processo di risanamento termico applicato ad alcuni alimenti allo scopo di minimizzare i rischi per la salute dovuti a germi sensibili al calore,

quali batteri, funghi e lieviti, con un'alterazione minima delle caratteristiche chimiche, fisiche ed organolettiche dell'alimento. Di solito viene seguito da un rapido raffreddamento e in generale, se accoppiata a procedure corrette di confezionamento che riducano i rischi di ricontaminazione dopo la sua applicazione, aumenta i tempi di conservazione rispetto al prodotto fresco. Si differenzia quindi dalla sterilizzazione, ottenuta con temperature e tempi di applicazioni notevolmente maggiori, che garantisce un marcato aumento dei tempi di conservazione al prezzo di un'alterazione spesso pesante dei contenuti nutritivi e delle caratteristiche organolettiche dell'alimento. Le temperature applicate variano a seconda degli alimenti trattati, ma sono comunque inferiori a quelle che provocherebbero alterazioni pesanti come la distruzione delle proteine. La pastorizzazione non è quindi in grado di distruggere le spore. Inoltre diversi batteri termoresistenti, cioè resistenti al calore, sono in grado di sopravvivere al trattamento, ma non sono causa di malattie o di alterazioni dell'alimento, se ben conservato successivamente. La pastorizzazione non è usata per la sanificazione a larga scala di tutti gli alimenti, poiché può indurre alterazioni sul gusto e sulla qualità dei cibi. Il suo uso è limitato ad alcuni alimenti in forma liquida (soprattutto latte, vino, birra e succhi di frutta), su cui il processo si può compiere con particolare efficacia e con limitati effetti avversi. Il termine “pastorizzazione”, come si può ben intuire, deriva dal nome dello

Louis Pasteur nel suo laboratorio
Dipinto di Albert Edefel
(1885)



La pastorizzazione



scienziato che la ideò: Louis Pasteur. Louis Pasteur (1822 -1895) è stato un chimico, biologo e microbiologo francese. È universalmente considerato il fondatore della moderna microbiologia. Nel 1854 si occupò della fermentazione delle bevande alcoliche e dei metodi per l'annientamento dei batteri talvolta presenti nei vini e nella birra. Qualche anno dopo iniziò a dedicarsi agli studi sulla generazione spontanea e sui microrganismi. Dal 1871 al 1873 furono importanti anche le sue considerazioni riguardo alla sterilizzazione nel ramo della chirurgia. Dal 1880 al 1895 si dedicò allo studio del colera e del carbonchio negli animali da allevamento e del virus della rabbia nei cani e nell'uomo. Tutte le sue grandi scoperte vengono realizzate affrontando i problemi più gravi dell'agricoltura, dell'industria agraria, dell'allevamento. Pasteur si chiedeva perché la birra si alterasse più facilmente del vino. Nel processo della fabbricazione della birra, dopo l'infusione di malto e di luppolo, ciò che si otteneva, "il mosto di birra", veniva raffreddato prima di essere distribuito in tini o in botti, dove ad una temperatura costante di circa 20 gradi, avveniva la fermentazione. Tutte le malattie della birra, come dimostrò Pasteur, avevano per causa esclusiva lo sviluppo di piccoli funghi microscopici, di fermenti organizzati, i cui germi, trasportati dalla polvere che l'aria trascinava, contaminavano le materie prime utilizzate per la fabbricazione. Pasteur pensò che l'azione del calore fosse il miglior mezzo di preservazione, e scoprì che riscaldandola a 50-

55° in bottiglia non si sarebbe inoltre alterata la componente gassosa. Questa operazione porta oggi il nome di pastorizzazione, e la birra quello di "birra pastorizzata", ed è tuttora utilizzata per l'eliminazione di alcuni agenti patogeni. Anche per il vino egli constatò che bastava portarlo per pochi secondi a una temperatura dai 50 ai 60 gradi. Pasteur si dedicò anche intensamente allo studio della rabbia. Si sapeva che la saliva degli animali conteneva il virus rabbico, trasmesso con morsi, e che il periodo di incubazione andava da qualche giorno a parecchi mesi. Anche in questo caso riuscì ad elaborare un vaccino. Il primo tentativo fu fatto su un bambino di nove anni, morso due giorni prima da un cane rabbioso. Il bambino sopravvisse. Pasteur morì il 28 settembre 1895 a seguito di un attacco di ictus. //



Il solito dramma

SPECCHIO E BILANCIA,
DUE REALTÀ CHE NON SI POSSONO
AFFRONTARE AD OCCHI CHIUSI

di Paolo Viviani

Finalmente si fa sentire il caldo, arriva l'estate che per antonomasia è definita il periodo del cambiamento. La luce si modifica e diventa più luminosa, ci si sente più attivi, si cambia l'abbigliamento e poi per ultimo si è pronti per affrontare una prova cruciale: la prova costume. Primo ostacolo da affrontare sono i due amici/nemici: la bilancia e lo specchio. La prima ti sentenzia che sei sovrappeso, mentre il secondo ti fa notare la presenza di quei cuscinetti di "ciccia" che puntualmente vanno a mettersi proprio nei punti dove non li vorresti mai. La ciccia, cioè il grasso, cos'è e a cosa serve? La medicina ci dice che la massa grassa è costituita

da miliardi di cellule chiamate adipociti. Sono cellule fisse del tessuto connettivo, che servono a produrre e utilizzare i lipidi (i lipidi sono un'importante riserva energetica per l'uomo, animali e piante in quanto sono in grado di liberare una grande quantità di calorie per unità di peso). Al microscopio, ma anche a occhio nudo, appaiono di forma tondeggianti e di colore giallo, piene di un liquido oleoso. Ora prenderemo in considerazione quelle poste sotto la cute che, a causa degli ormoni, di un'alimentazione sbagliata, o di una stile di vita troppo sedentario, tendono a diventare a loro volta "obese" cioè si ingrossano sempre di più. I medici chiamano questo cambiamento ipertrofia delle cellule adipose, fenomeno che sta all'origine della conosciuta cellulite, nemico giurato della bellezza femminile. Nella maggior parte dei casi si trasforma in un ulteriore danno estetico a carico della pelle, la cosiddetta buccia d'arancia, caratterizzata dai tipici buchini e fossette, che si evidenziano soprattutto quando si esercita una pressione con le dita sulla zona interessata. Le aree maggiormente colpite sono quelle dei glutei e delle cosce. Facendo un giusto chiarimento sulla cellulite, la possiamo classificare in tre stadi. **Il primo stadio** è quello della cellulite edematosa, la cosiddetta buccia d'arancia. Gli adipociti (come sopra descritti) diventano sempre più grossi e cominciano

Effetto buccia d'arancia causato dalla cellulite





a premere sui capillari (piccolissimi vasi sanguigni); questi iniziano a perdere elasticità e permeabilità provocando un ristagno dei liquidi interstiziali (si intende la soluzione acquosa presente fra le cellule di un tessuto). Alcune parti del corpo cominciano a tradire un certo gonfiore.

Il secondo stadio è quello della cellulite fibrosa; questa fase si caratterizza per una notevole sofferenza della circolazione linfatica e del microcircolo venoso, innescando una serie di reazioni infiammatorie che danno il via al processo di fibrosi reattiva. Il tessuto connettivo, quello sottocutaneo, s'ispessisce e forma piccoli noduli. L'aspetto a "buccia d'arancia" diventa visibile a occhio nudo, senza esercitare alcuna azione pressoria con le mani.

Il terzo stadio è quello della cellulite sclerotica; il tessuto interessato si indurisce ulteriormente, i noduli proliferano e sono particolarmente dolorosi al tatto. La pelle assume l'aspetto detto a "materasso" con avvallamenti e tumefazioni evidenti. Dopo questa semplice spiegazione la domanda che più frequentemente ci si pone è: ma come facciamo per sconfiggerla e non vedere più questi inestetismi? Innanzitutto diciamo subito che non c'è una donna uguale all'altra e quindi ogni forma di cellulite è diversa, per cui i trattamenti saranno studiati su misura. Oggi la scienza medica ha individuato approcci e mezzi specifici per "contrastar-

la" partendo dalla semplice prevenzione che consiste principalmente in una dieta equilibrata, sia in senso quantitativo, riducendo le porzioni a quelle strettamente necessarie, sia qualitativo, preferendo alimenti ricchi di acqua e fibre e poveri di grassi. Tenendo come base la prevenzione, si potrà intervenire, per gli stadi più avanzati della cellulite, con nuove metodiche che gli specialisti del settore vi consiglieranno. Svariate sono le tecniche per combattere sia la cellulite sia l'eccesso di grasso formatosi nelle zone che non vorresti mai vedere; qui elencheremo alcune metodiche che oggi gli esperti consigliano. La **CARBOSSITERAPIA**, che consiste nella somministrazione per via intradermica (sottocute) di CO₂ (gas medicale di anidride carbonica). La **MESOTERAPIA**, che consiste in microiniezioni di principi attivi nel derma delle zone specifiche da trattare. Lo **SMOOTH SHAPE**, che abbina due laser medicali, un massaggio meccanico ed un effetto vacuum (come l'effetto di aspirazione di una ventosa). Sino ad arrivare alla tecnica più invasiva, la **LIPOSUZIONE**, uno degli interventi di chirurgia plastica più richiesti, che consiste nell'asportazione di parte del grasso sottocutaneo attraverso una canula aspiratrice. E per concludere, se non volete usufruire di queste tecniche medico/chirurgiche, forse la scelta migliore per le vostre vacanze sarà la montagna. //

Mistero botulino

IL BATTERIO LA CUI TOSSINA PUÒ UCCIDERE, MA SE USATA DA MANI ESPERTE FA DIVENTARE PIÙ BELLI

● la Redazione

Il botulino (nome scientifico *Clostridium Botulinum*) è il batterio responsabile di un avvelenamento, per fortuna non frequente, ma potenzialmente mortale e causato dalla sua tossina: il botulismo. La tossina del botulismo è un veleno estremamente potente che può danneggiare gravemente le strutture nervose; per questo motivo è classificata tra le neurotossine. Questa tossina provoca una paralisi dei muscoli, bloccando il rilascio di una sostanza chiamata acetilcolina (un neurotrasmettitore) dalle terminazioni nervose. Il botulismo è una grave e tipica intossicazione alimentare. Il botulino dà origine a cellule riproduttive dette "spore", che, esattamente come i semi, possono esistere in una forma inattiva quiescente per molti

anni, e sono altamente resistenti. Si pensi che le spore del botulino resistono per parecchie ore all'esposizione a temperature superiori a 100°C! In presenza di umidità e di sostanze nutritive e in assenza di ossigeno, come nei recipienti sigillati o nelle lattine, le spore cominciano a crescere e iniziano a produrre la loro tossina. La tipica infezione da botulino si verifica quando viene ingerito cibo contaminato da tossine. La fonte più comune di botulismo alimentare è rappresentata dai cibi conservati in scatola e preparati in casa (conservas), e in particolare dai cibi a basso contenuto di acidi, come asparagi, piselli verdi, bietole e mais; altre fonti frequenti sono peperoncini, pomodori, patate cotte al forno e lasciate a temperatura ambiente per troppo tempo, pesce conservato in scatola preparato in casa oppure fermentato. Comunque, il 10% dei casi di epidemia deriva dall'ingestione di alimenti preparati commercialmente, soprattutto ortaggi, pesce, frutta e condimenti (le salse). Anche la carne bovina e suina conservata (insaccati), i latticini e il pollame possono più raramente essere causa di intossicazione da botulino. Come si manifesta l'intossicazione? La sintomatologia del botulismo si sviluppa spesso improvvisamente, in genere 18-36 ore dopo l'ingresso delle tossine nell'organismo; maggiore è la quantità di tossine ingerite, tanto più rapida è la comparsa della malattia. I sintomi iniziali sono secchezza della bocca, disturbi della vista con visione "doppia" (diplopia), abbassamento delle palpebre, difficoltà nella messa a fuoco di





oggetti vicini. Ci sono inoltre nausea, vomito, crampi allo stomaco. Il danno nervoso prodotto dalle tossine riguarda la forza muscolare, ma non la sensibilità. Insorgono inoltre difficoltà nell'articolare le parole e nel deglutire (disfagia). Sono coinvolti i muscoli degli arti superiori e inferiori, e i muscoli respiratori diventano progressivamente sempre più deboli, fino a causare incapacità a respirare e quindi potenzialmente anche la morte. Dicevamo che le spore del botulino sono molto resistenti al calore, sopravvivendo per molte ore all'ebollizione; fortunatamente, la tossina è un poco più "termolabile", cioè è più sensibile al calore, e bastano 30 minuti di cottura a 90° C per distruggerla. Pertanto la cottura regolarmente eseguita distrugge quasi sempre la tossina, prevenendo così l'infezione. Da ricordare che il botulino può produrre tossina anche a basse temperature, quindi anche nel frigorifero. È quindi necessario (sarebbe meglio dire "obbligatorio") utilizzare corrette tecniche di conservazione dei cibi, tanto a livello casalingo quanto commerciale, ed è essenziale un'adeguata cottura dei cibi in scatola preparati in casa. Non devono assolutamente essere consumati cibi in scatola che presentino un colore alterato o un cattivo odore; soprattutto le scatolette che presentano rigonfiamenti strani vanno subito eliminate. Qualsiasi cibo potenzialmente contaminato va maneggiato con molta attenzione, evitando il più possibile il contatto con la pelle, ed è necessario lavarsi accuratamente le mani dopo averlo toccato.

Inutile ricordare che un soggetto con sospetta intossicazione da botulino va portato immediatamente in ospedale! Ed ora una curiosità, che forse può sembrare paradossale. Oggi molte donne conoscono bene quella terapia di tipo estetico effettuata con l'iniezione sotto pelle del "botox"; ebbene, si tratta proprio della tossina botulinica. Si è detto che la tossina botulinica determina una paralisi dei muscoli; se è però usata in modo corretto, in quantità giuste, e soprattutto iniettata da mani esperte quali ad esempio quelle di medici specialisti autorizzati (chirurghi plastici, dermatologi, neurologi e chirurghi maxillo-facciali), sfruttando questa azione potenzialmente così pericolosa si può ottenere l'appiattimento delle rughe del viso, con notevoli effetti benefici sulla bellezza, oppure può essere usata per risolvere i problemi di un'eccessiva sudorazione ascellare (iperidrosi) iniettata sottocute in loco. //



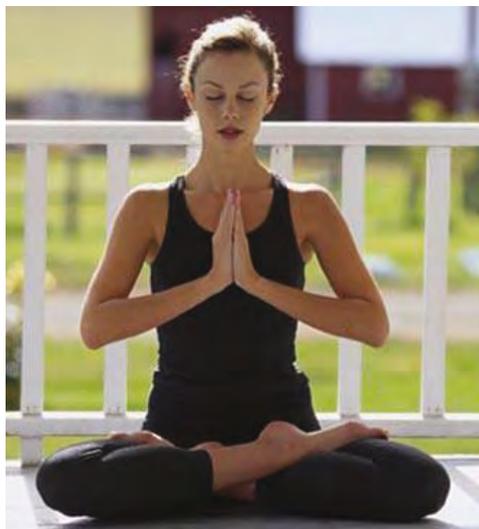
Struttura cristallina della tossina botulinica

Un subdolo nemico

NON LO VEDI, NON LO TOCCHI, MA LUI C'È, TI AVVOLGE E TI CONDIZIONA A VOLTE ROVINANDOTI

● la Redazione

Lo stress è una sindrome di adattamento agli stressor (sollecitazioni). Il termine inglese stressor (agente stressante) si riferisce a stimoli di diversa natura che portano l'organismo e la psiche allo stress. Possono essere fisici (uno shock elettrico, l'esposizione al freddo o a caldo eccessivo, ecc.), ambientali-culturali (rumori, traffico, vicini di casa o nell'ambiente carcerario i compagni di cella, sport pesanti), metabolici (riduzione dei livelli di glucosio nel sangue), psicologici (un colloquio di lavoro o una prova d'esame), affettivi (un evento di separazione o lutto). La sindrome da stress può avere dei risvolti patologici, anche cronici, che ricadono nel campo della psico-



somatica. Ogni stressor che porta disturbo nell'equilibrio dell'organismo (omeostasi) causa immediatamente reazioni regolative neuropsichiche, emotive, locomotorie, ormonali e immunologiche. Lo stress si identifica con una produzione, ordinata e messa in atto dal cervello, di ormoni da parte dei surreni (ghiandole situate a cappuccio sopra i due reni). Una cattiva o insufficiente risposta ad un evento stressante può causare l'insorgenza di un quadro patologico. In caso di disturbo psichico, il quadro clinico mimerà, dal punto di vista dei sintomi presenti, l'espressione del disturbo maggiore. Le caratteristiche di fragilità o rigidità del soggetto giocano un ruolo importante nel momento in cui egli deve attuare strategie per rispondere in modo adeguato ad una modificazione dell'ambiente. La sindrome da stress deve essere sospettata se in un periodo variabile (3-4 mesi) dall'insorgenza dei sintomi si è verificato un evento stressante identificabile, negativo ma anche positivo. La diagnosi del livello di stress cronico a cui è soggetto un individuo non è semplice, né univoca, data la genericità del fenomeno e la soggettività nel reagire ai diversi fattori di stress. Il metodo più classico per misurare il livello di stress è psicologico e si basa sulla compilazione di questionari che indagano la presenza nella vita del paziente di fattori di stress (quali la perdita di persone care, del lavoro, etc.), oppure il manifestarsi di sintomi legati allo stress o alla depressione (problemi

STRESS

del sonno, attacchi di panico, etc.). Risulta chiaro come la soggettività nel reagire ai fattori di stress, o nella stessa valutazione dei sintomi, sia il principale problema di questa metodologia, comunque ampiamente adottata in medicina. Nel tentativo di rendere la valutazione il più oggettiva possibile, negli ultimi decenni si è passati a studiare le alterazioni fisiologiche dello stress, che principalmente dipendono da un'esagerata stimolazione del sistema nervoso simpatico e un'inibizione di quello parasimpatico (il nervo vago), principalmente riguardanti i parametri dell'attività cardiaca. Dato che il sistema nervoso simpatico viene attivato tramite la secrezione di noradrenalina da parte dei surreni, si può misurare il livello di questa sostanza tramite analisi del sangue. Un metodo completamente diverso si basa sullo studio dell'attività cardiaca e pressoria nel soggetto, dato che la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa dipendono essenzialmente dall'equilibrio funzionale tra sistema nervoso simpatico (che tende ad aumentare frequenza cardiaca e pressione) e parasimpatico (che al contrario tende ad abbassarle). Controllando accuratamente il soggetto attraverso l'elettrocardiogramma e un holter pressorio (esame che misura la pressione arteriosa nell'arco di 24 ore) in un ambiente accuratamente preparato per risultare privo di alcuno stimolo (pareti bianche, aria e temperatura ambiente adeguate, silenzio) si può, con relativa accuratezza, misurare lo

stato vegetativo del paziente stesso. Risulta evidente come alcune situazioni ambientali, ad esempio quella carceraria, dove ci si trova a dover convivere forzatamente con persone estranee che hanno carattere e comportamento totalmente diversi dai nostri, alzino pericolosamente i livelli di stress. Curare lo stress non è certo facile. Esistono sì farmaci che agiscono sul sistema nervoso (ansiolitici e antidepressivi), ma essi vanno usati con cautela, e dovrebbero essere considerati l'ultima ratio. Può sembrare banale, ma la cura più efficace è proprio l'eliminazione del/dei fattori di stress (in carcere ad esempio cambiare compagni di cella), e poi un aiuto formidabile potrebbe derivare da tecniche di rilassamento e di meditazione, che sicuramente alzerebbero il nostro livello di autocontrollo. //



Accade d'estate

IN SICILIA LA MANNA NON CADE DAL CIELO, NON SA DI POLLO, E NEPPURE DI BACCALÀ

Ascanso di equivoci, è bene precisare subito che la “manna”, quella famosa per avere sfamato il popolo di Mosè, durante i quarant'anni d'esodo nel deserto, non è la stessa che è diventata presidio Slow Food, e così inserita di diritto nel PAT, ovvero: “prodotto agroalimentare tradizionale” della Sicilia. Ad onor del vero sia la manna degli ebrei sia quella dei siciliani, hanno un aspetto molto simile; entrambe si presentano in forma di cristalli bianco-avorio, almeno stando a quello che si legge (Esodo 16:16-18), ma mentre l'una era la farina fatta dagli Angeli, l'altra è la linfa di frassino essiccata, le cui proprietà medicinali erano già note prima dell'anno mille. E nonostante la patente di coltivazione ai siciliani sia stata data dal vescovo di Messina nel 1080, va da sé che anche volendo tener conto della qualità del committente, mentre la prima è da ritenersi miracolosa (per il fatto che ogni persona che l'avesse mangiata avrebbe sentito il sapore a lui più gradito), la seconda è soltanto il frutto dell'ingegno degli ultimi rimasti a praticare il lavoro

dell'“ntacaluòru”. Oltre a tutto, considerando le proprietà lassative della manna di Sicilia, viene pure naturale escluderla dal racconto Biblico perché sarebbe stato il colmo della cattiveria mandare una purga a chi stava patendo la fame. Comunque quella che viene prodotta in Sicilia dalla seconda metà di luglio sino a fine settembre, è l'unica che possiate chiedere in erboristeria, se desiderate liberarvi di un peso, oppure preparare biscotti deliziosi; sì, perché la manna è pure buonissima di sapore ed è indicata per alcune ricette tipiche da forno. Da escludersi è pure la “manna di San Nicola”; se

è vero che nel 1640 veniva usata dalla signora Giulia Tofana (di mestiere cortigiana) per condire le pietanze, in verità non era certo per migliorare la qualità della sua cucina che lei la utilizzava, ma bensì come veleno, un'alchimia composta di arsenico, piombo ed estratto di belladonna, da usare e da vendere per mezza Italia giacché era incolore, insapore e pure inodore quindi perfetto per i suoi scopi (grazie ai suoi proventi, divenne ricchissima). Rimane comunque fantastico il fatto che la natura provveda con ogni sorta di risorsa al benessere degli uomini, creando di fatto veri e propri miracoli.



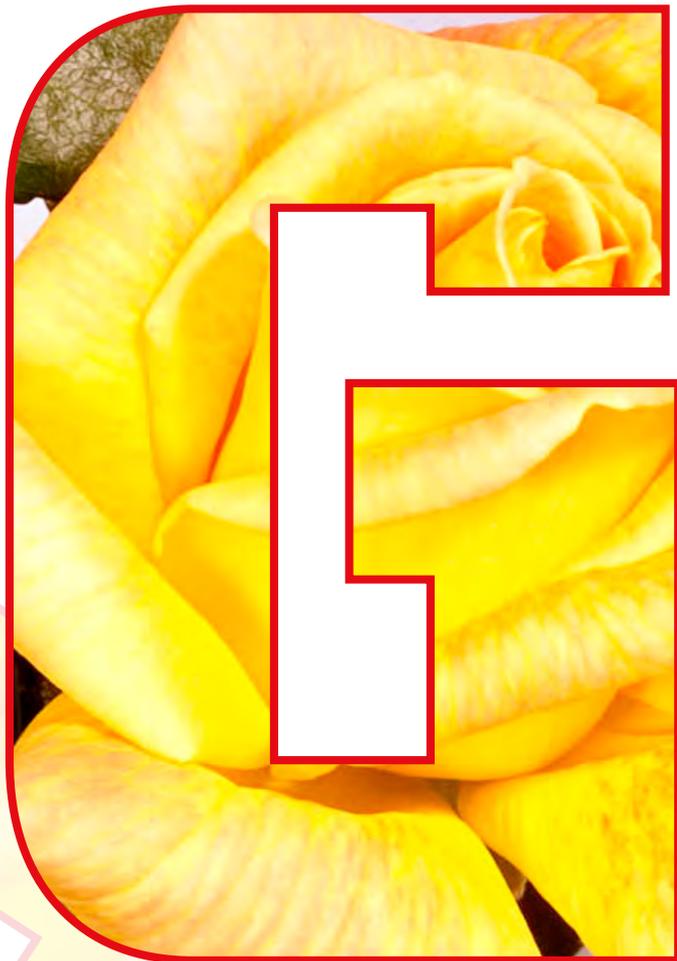
Mister G il giallo

È IL COLORE DEL GIORNO DELLA LUCE, RAPPRESENTA SPONTANEITÀ, LUCIDITÀ DI COSCIENZA ED ESPANSIONE.

Ilimoni, la mimosa, la ginestra, l'oro, i girasoli di Van Gogh... qual è il comune denominatore? Il giallo: uno dei colori primari che vogliamo trattare questo mese. A partire dal colore del sole la natura ce ne offre un ricco campionario nei tantissimi fiori, frutti e animali. Nel linguaggio dei fiori simboleggia l'amicizia, ma anche la gelosia e inoltre persino la festa della donna è tinta di giallo. Lo troviamo nella nostra gastronomia con una vasta gamma di specialità regionali, grazie all'utilizzo dello zafferano, meglio definito oro giallo in polvere. Escluso l'inverno, il giallo predomina in ogni stagione. Se la primavera è un'esplosione di colori fra i quali il giallo non manca mai, se l'estate è praticamente rappresentata da questa tonalità, è l'autunno a offrirne un bellissimo teatro nelle gradazioni che vanno dal paglierino all'ocra, fino al giallo canarino creando così uno spettacolo ammirevole. È la natura a regalarci la bellezza di giochi cromatici e di straordinari effetti, come se lo scopo fosse quello di stupire, oltre che emozionare ed entusiasmare. Non occorre essere artisti per "racco-

gliere", è sufficiente guardarsi attorno con il desiderio di "vedere". Una curiosità sulla ragione per la quale indichiamo con "gialli" un certo tipo di libri. La "storia" nasce nel secolo scorso in Italia, allorché una nota casa editrice pubblicò generi polizieschi e thriller creando una collana con la copertina di colore giallo: ebbe un successo straordinario e, da allora, con "giallo" si identificano romanzi, film e narrativa di quel tipo. Il giallo ha la particolarità di attrarre gli insetti: sarà capitato a molti, specialmente nel periodo successivo alla vendemmia, quando il mosto ribolle nelle bot-

ti, di camminare in prossimità di qualche cantina indossando qualcosa di giallo. Una vera sfortuna! I moscerini in poco tempo vi avranno ricoperto. I neonati di pochi giorni possono assumere un colorito giallastro: è l'ittero fisiologico neonatale che, di norma, si risolve rapidamente. Nelle pietre preziose il topazio orientale è la varietà gialla. Nell'antichità, sulle navi la bandiera gialla significava che provenivano da luoghi infetti da malattie contagiose o che avevano morti o ammalati a bordo. Vista la stagione calda e gialla, perché non goderci una buona limonata?



Ragazzi al sole

TRA CALDO E FICHI D'INDIA, COME VIVEVA UN BAMBINO DELLA CAMPAGNA SICILIANA

Trasferirci nella nuova casa popolare sita a Nesima Superiore, frazione di Catania, è stato come scoprire un altro mondo. Venivo dal quartiere di S. Cristoforo, centro storico a due passi dal famoso Castello Ursino, gruppo di costruzioni centenarie chiamato “casba”, dove sono nato e vissuto fino ai dieci anni, età del trasloco nella nuova casa. Nesima Superiore è costruita su una zona lavica che noi siciliani chiamiamo “sciara” (termine arabo). Lì per la prima

volta notai qualcosa che colpì la mia curiosità di bambino, vidi dei fiori sbocciati in mezzo alle pietre e alla lava: non potevo credere che da una pietra potesse nascere un fiore! Arrivato in quel nuovo posto tutto cambiò, anche il modo di giocare con i miei nuovi amichetti; ad esempio scoprii di poter giocare alla guerra infilandomi in uno dei tanti bunker lasciati dalle truppe tedesche (parlo della fine degli anni '50). Scorrizzare in lungo e in largo per la sciara a volte voleva dire scordarsi di tornare a casa per il pranzo, ma non era un grosso problema in quanto sostituivamo il pranzo della mamma con quello che ci offriva il territorio, cioè con scorpacciate di buonissimi fichi d'india; mi piacevano un casino i bastardoni che erano dolci e succosi, ma a volte le abbuffate, ahimè, finivano con un “tragico” clistere fatto dalla mamma perché, mangiandone troppi, succedeva la “ntuppatina” (in dialetto catanese, in italiano non riuscire a scaricarsi), e questo era un problema serio. Il ricordo più drammatico è stato quando un giorno, dopo aver

giocato per tutta la mattina, completamente esausto, cercai di riposarmi sdraiandomi sul tetto di uno dei bunker. Sposato com'ero mi addormentai di botto sotto il sole rovente del luglio siciliano. Mi svegliai con un forte mal di testa e rientrai immediatamente a casa. Quando mia madre mi vide, si accorse subito che stavo male: ero rosso come un peperone, la pelle era piena di bolle, non mi si poteva toccare. Mi mise a letto, ed io cominciai a sentirmi come su una barca con il mare forza otto, alternando sensi di caldo e freddo; mi misurò la febbre, trentotto! Tremavo come una foglia. A quel punto intervenne mio padre che decise di portarmi all'ospedale Garibaldi di Catania. Non ho nitido ricordo dei giorni da ricoverato; mi dissero che la febbre era arrivata fino a quaranta, che avevo delirato tutta la notte e avevo continuato a chiamare la mamma. Guarii in fretta, e come tutti i bambini dimenticai presto l'accaduto, ritornando subito a zampettare tra bunker, sciara e grandi mangiate di bastardoni con i miei amichetti.



Colpito il cavaliere

UNA SEMPLICE SBADATAGGINE
A VOLTE PUÒ ESSERE PERICOLOSA
E CAUSARE SERI PROBLEMI

Dopo un periodo trascorso in Europa, il nostro “Indiana Gions de noialtri” era rientrato a Mogadiscio. Arrivato a casa, si era subito fatto una doccia, e seduto alla tavola preparata dall’anziana domestica Fatima, una donna di età indefinibile, lunga, magra, strabica, e una dentiera equina. La sua bruttezza era compensata dal grande sorriso cordiale, dall’allegria che abitava in ogni suo gesto e dalle vivaci parole che in uno storpiato italiano davano il benvenuto al suo “sior”. Era coadiuvata da due esili ragazze, che erano la sua ombra. Aveva imparato a cucinare all’italiana negli anni quaranta, quando aveva 12 anni, dai soldati italiani del corpo coloniale. Gli alcolici erano esclusi, e le bevande erano composte da succhi di frutta, acqua e bibite in lattina, il tutto sempre ghiacciato. Non essendoci sicurezza, negli impianti idrici l’acqua potabile veniva attinta da una fonte naturale, lontana dall’abitazione, e trasportata con delle taniche gialle (dette gialloni: fusione tra “gallone” ed il colore giallo). Questo compito era svolto da una delle due aiutanti di Fatima. I giorni seguenti il “nostro” li trascorse

ricevendo personaggi locali, guardando la TV e consumando i pasti, regolarmente serviti in casa. Una sera avvertì un senso di stanchezza particolare, mal di testa e nausea. Il mattino seguente fu chiamato il medico anziano, che parlava un italiano accademico, Primario dell’Ospedale “Generale Martini”, che dopo una breve visita gli diagnosticò il tifo. Veloce-mente fece una “ricapitolazione”, per capire da dove avesse contratto una tale malattia, poiché, ben consapevole dei pericoli in paesi tropicali, era sempre stato attento a tutto ciò che riguardava l’igiene e l’alimentazione. Risultò che la causa di questo problema era l’ac-

qua. Per non doversi recare a piedi alla fonte, la ragazza addetta a tale mansione aveva messo nel frigorifero l’acqua presa dal rubinetto di casa. L’impianto idrico della casa dipendeva da una cisterna di cemento posta sul tetto e coperta da una lamiera ondulata. Durante il periodo dell’assenza del “nostro”, un topo era caduto dentro la cisterna, attratto dall’acqua, e, morto annegato, aveva iniziato lentamente a decomporsi. Gli altri ospiti della casa avevano sviluppato lentamente gli anticorpi e non si erano ammalati. Il detto secondo cui “Se lo mangiano gli altri, anch’io posso mangiarlo”, non è sempre vero!



Addio Nadine

SCRITTRICE CONTRO L'APARTHEID
CENSURATA IN PATRIA
E TANTO AMATA ALL'ESTERO

Se ne è andata Nadine Gordimer, la più grande scrittrice sudafricana premio Nobel per la letteratura nel 1991. A novant'anni è morta domenica 13 luglio nel sonno, in una fredda notte dell'inverno sudafricano. Ricordiamola così con quell'aspetto dove tutto sembra scelto e armonioso, comprese le bellissime rughe del viso: un'eroina borghese, una signora coraggio oltre che una straordinaria scrittrice che con grande personalità si è battuta per la libertà e la dignità di un paese che, proprio perché considerava suo a pari titolo di tutti gli altri abitanti, doveva essere un paese civile per tutti. Nasce nel 1923 in un sobborgo di Johannesburg da immigrati ebrei. Ha uno spiccato e precoce talento per la scrittura. A quattordici anni il suo primo racconto, una storia per bambini. Poi la segregazione razziale, che sotto gli occhi di Nadine ventenne diventa aberrante, la porta presto a affrontare nei suoi libri la storia dell'apartheid, dove "i bianchi vivono in mezzo ai neri come in mezzo agli alberi di una foresta", come

fossero altro che umani. Vide Mandela, la prima volta, nel '64 tra i banchi del tribunale dove fu condannato all'ergastolo. Collaborò al collegio di difesa e revisionò il più celebre discorso del leader sudafricano pronunciato davanti ai giudici: "Ho coltivato l'ideale di una società libera e democratica nella quale tutti vivranno in armonia e con eguali opportunità; è un ideale per il quale intendo vivere e che spero di vedere realizzato, ma se occorre, è un ideale per il quale sono preparato a morire". Comincia così l'attivismo di Nadine: le prese di posizione, i gesti di protesta, i discorsi all'estero contro il regime, i militanti nascosti nella sua casa, i romanzi censurati, proibiti e banditi per anni. Intanto cresce la sua fama, e la sua prosa incontra il favore dei lettori di tutto il mondo. Racconta di amori fra persone di etnie diverse e delle tragedie che ne scaturiscono, di famiglie benpensanti costrette a affidarsi e dipendere da povera gente nera, di vite borghesi nelle quali il caso fa irrompere passione, disordine, caos, spazzandone via

la presunta armonia. Una "africana bianca" controcorrente, che sceglie di scrivere e battersi nella terra dell'apartheid. Negli ultimi anni si è impegnata per la causa dei malati di AIDS, gioito per l'elezione di Obama e tuonato contro la reintroduzione della censura. Addio a una rivoluzionaria "per caso e per necessità".



Seduazione Madagascar

IDEALE PER AMANTI DELLA NATURA
PER APPASSIONATI DELLE ERBE
E PER INTENDITORI DI RHUM

Una terra ancora intatta malgrado la follia umana che ha messo a dura prova questo paradiso nel cuore dell'oceano Indiano. A nord-ovest, c'è Nosy Bè, l'isola dei profumi dove l'aria odora di vaniglia, pepe, caffè e, soprattutto, ylang-ylang, i cui fiori, colti ogni mattina e distillati sono il fissaggio di tutti i profumi. La vegetazione è lussureggiante e nel mare, calmo e limpido, si avvistano le ultime piroghe di pescatori. Cielo, sole e palme da cocco che lasciano cadere i loro frutti sui rari turisti di una delle più belle spiagge del mondo a un'ora di volo dalla capitale.

Tana, nel centro dell'isola, appoggiata a una montagna, è una grande città di scale e sentieri. Lungo le strade vendono anguille, banane e manghi, ma il venerdì si assiste a uno spettacolare mercato a cielo aperto il più grande del pianeta. Chilometri d'insalate freschissime, patate dolci, superbi pomodori, un'infinità di piante, fiori, spezie e chili di peperoncino il cui aroma riempie le narici neutralizzando l'odore del pesce. In cucina non mancano erbe profumatissime: grigliate al pepe verde, stufati con alghe, aragoste e pesce. Il vino è fruttato e la birra sorprendente. C'è un rhum mal-

gascio non esportato e il miglior cocco del pianeta. I prodotti sono cucinati in prevalenza per i turisti e non è caricaturale dire che solo il riso ha un'importanza vitale. Tutto si svolge in modo lento: facile sentir mormorare, o trovar scritto lungo le strade, "prenditi il tempo di vivere". C'è tanto da vedere: il deserto del sud, gli altipiani dell'interno dove la terra è rossa e ci sono le foreste tropicali di bambù giganti e palissandri. L'isola è unica con le sue pietre preziose, le sue orchidee, i suoi crostacei e tutti i suoi deliziosi frutti anche col pesce come la ricetta proposta oggi.

INVOLTINI DI TROTA AFFUMICATA

Ingredienti: 18 filetti di trota, 30 cl di panna liquida, 1 limone verde, zenzero, pepe verde.

Guarnitura: 4 pomodori, 3 papaye, 3 avocado, 1 limone verde.

Preparazione: Frullare 6 filetti con 4 cucchiaini di panna, zenzero pelato e succo di limone salare e pepare. Aggiungere il resto della panna montata e mettere in frigo.

Tagliare in due gli avocado denocciolarli e bagnarli con 1/2 limone.

Tagliare in due le papaye; da una ricavare palline da sistemare nella cavità degli avocado e le due restanti tagliarle a cubetti. Arrotondare i 12 filetti attorno all'indice e riempire i coni con la purea; sistemarli su un piatto e guarnire con frutta, i pomodori e 1/2 limone a fette.

Servire ghiacciato.



Somma di effetti

QUANDO LA DETENZIONE
NON VUOL DIRE SOLO
PRIVAZIONE DELLA LIBERTÀ

Per me la vera carcerazione comincia con pene che superano i dieci anni per volta, e i disagi sono moltissimi. Quando un detenuto, dopo diversi anni di restrizione, inizia a usufruire dei permessi, comincia a rendersi conto che la vita è andata avanti, che niente si è fermato e che il tempo è inesorabilmente trascorso. La prolungata permanenza in carcere lo fa sentire un estraneo nell'ambito della famiglia, quasi un alieno, un ospite in casa propria. Dei figli ormai cresciuti non ha potuto vedere il cambiamento, la casa non è più la stessa perché arredata diversamente rispetto a come l'aveva lasciata, i sogni si infrangono e si scontrano con la realtà. La moglie comincia ad avere qualche ruga, mentre lui specchiandosi, crede di avere sempre lo stesso aspetto e di non essere stato segnato dal tempo. Chiaramente è solo un'illusione dovuta al fatto di non essere invecchiati insieme. All'inizio della carcerazione il detenuto prova odio per le pareti dove è rinchiuso, ma poi col tempo finisce per amarle, perché lì ha creato i propri spazi, quelli che nella propria casa non ha più. La privazione e la man-

canza delle affettività coniugali allontana sempre di più dai propri affetti familiari, e su questo argomento si potrebbero riempire intere enciclopedie. Personalmente ritengo che concedere per un tempo lungo i permessi premio (30 ter) agli arresti domiciliari sia la cosa più umiliante che un Magistrato di Sorveglianza possa fare, in quanto la fiducia o la si dà, o non la si dà. I primi a pagarne il prezzo sono i congiunti, perché tutta la famiglia vive quel "tempo" in apprensione e nell'attesa dei controlli che, come si sa, possono arrivare a qualsiasi ora. In questo modo non si può partecipare alla vita reale della famiglia perché è impensabile anche solo una passeggiata con moglie e figli o bere un caffè insieme al bar, piuttosto che fare la spesa o

condividere una pizza. In sostanza non è possibile riprendersi in mano la propria vita e viverla con i propri cari. Educatori, psicologi e criminologi, forse non comprendono l'entità del disagio; purtroppo sono obbligati a seguire un "iter" talvolta un po' sterile, che non tiene conto del dolore e della sofferenza. Anche impegnandosi, cercando di immaginare la quotidianità del detenuto, ben si sa che nessuno può misurare il dolore di un altro. Questa non è una critica nei confronti degli operatori ma solamente una constatazione, un dato di fatto. Solo l'esperienza personale insegna, ed è solo provando quel dolore che se ne può comprendere il peso. Non c'è letteratura in grado di insegnare cosa significa vivere una particolare sofferenza.



La cupola del "MOSE"

A VENEZIA È RISAPUTO CHE SI MANGIA BENE, MA QUALCUNO MANGIA FUORI DAL PIATTO

Da tempo immemorabile Venezia ha sempre convissuto e lottato con inondazioni e l'acqua alta che sommerge le calli e i suoi campi e campielli, con notevoli disagi. Da alcuni anni, basandosi sull'esempio dell'Olanda, che protegge i suoi porti con enormi dighe, anche Venezia ha pensato di proteggersi grazie ad enormi dighe mobili. E così è nato il progetto MOSE: e ci risiamo! Ancora non si è finito di quantificare le reali dimensioni dello scandalo Expo che ne spunta un altro più vasto, più complesso e che vede coinvolti non solo faccendieri, politici, ma anche forze dell'ordine e magistratura: proprio il MOSE. Ma di cosa stiamo parlando? Per ora del saccheggio di un miliardo di euro destinato a oliare i meccanismi di controllo, in primis il T.A.R. del Veneto. C'è davvero di tutto in questo ignobile malaffare, dove tutto passava per il Consorzio Nuova Venezia in qualità di appaltatore unico della diga di 30 km. Nel corso di oltre 10 anni, intorno al MOSE si è sviluppata una piovra. I tesoretti sono notevoli: prestigiosi immobili, ville con piscina, auto, barche e arredi



di lusso e persino tele del Canaletto e del Tintoretto. Insomma, un gran bel vivere da parte di quelli che, da anni, si spartiscono l'Italia all'insegna della cupidigia e dell'avidità di denaro. Ma non solo! C'è anche, e soprattutto, un problema di salute ambientale e di salvaguardia di un ecosistema delicatissimo come quello lagunare, la cui sopravvivenza dipende dal continuo scambio con le acque marine grazie alle maree. Uno studio-valutazione di impatto ambientale e una commissione tecnico-scientifica già nel 1999 sosteneva che l'apertura e chiu-

sura della diga, non rispettando il naturale susseguirsi delle maree, avrebbe compromesso seriamente la vita della laguna, di chi di laguna vive e di tutte le attività legate ad essa. Un decreto bloccava il progetto MOSE, ma un ricorso al T.A.R. ne sospendeva il blocco. In realtà la diga non è mai stata dichiarata innocua per l'ambiente, al contrario non è compatibile con le attuali condizioni di criticità dell'ecosistema di riferimento: laguna-città di Venezia e relativo bacino. Le tangenti però hanno continuato a far galleggiare il MOSE.

Vita da cani

ANCHE SE MALTRATTATO, UN CANE ABBANDONEREBBE IL SUO PADRONE IN MEZZO ALLA STRADA?

Ogni anno, con l'arrivo dell'estate, molti animali (soprattutto cani) vivono un periodo drammatico. Se l'estate è un periodo di gioia per noi umani, così non è per tanti di cani che di colpo si ritrovano abbandonati da "padroni" irresponsabili, che per non rischiare di vedersi rovinare le vacanze a causa di quell'essere a quattro zampe che fino al giorno prima viveva con loro, insieme ai loro bambini, e che improvvisamente è diventato troppo ingombrante, se ne liberano in molti modi, sopprimendoli, o a volte, altrettanto crudelmente, abbandonandoli in autostrada. Queste persone, per le quali è difficile trovare parole che le descrivano bene, non sanno affatto cosa voglia dire avere un cane. Il cane è il miglior amico dell'uomo, si dice, ed è un'affermazione quanto mai vera. Certo, decidere di prendere un cane crea qualche cambiamento al nostro modo di vivere, sia che si viva in campagna o in una villetta con giardino, ancor di più se si vive in appartamento. Tenere un cane è un impegno, è inutile negarlo; un cane ha le sue necessità che vanno assolutamente rispettate, ad esempio quella di portarlo fuori con regolarità, ma in cambio di tutto questo



il cane ci ricambia con qualcosa di meraviglioso: l'affetto. Il cane a noi in fondo non chiede poi tanto, ci chiede solamente di non maltrattarlo, di farlo mangiare e bere, di farlo giocare e di fargli qualche carezza, e lui in cambio ci dà tutto il suo affetto, disinteressato e spontaneo. Al cane non interessa che il suo padrone sia ricco o povero, che viva in una villa lussuosa o in un appartamento modestissimo, il suo padrone potrebbe anche essere un barbone; il cane si legherà al suo padrone, gli darà tutto l'affetto di cui è capace, per sempre. Ricorderò sempre quel giorno del 2011. Ero "forzatamente" chiuso nel mio appartamento per ordine del tribunale. Mia figlia torna a casa con in braccio un cagnolino preso al canile comunale, un me-

ticcio "di razza". Nei suoi occhi tutta la sua paura; lo prendo in braccio e lui tutto tremante si stringe a me. Lo accarezzo a lungo, e pian piano lui si tranquillizza. Dopo i primi giorni in cui era spaesato e diffidente, ha cominciato a prendere confidenza con la nuova casa. Non potendo uscire ho vissuto con lui tutto il giorno tutti i giorni, e ho studiato bene il suo modo di comportarsi. Ho imparato a capire le molte espressioni dei suoi occhi, dalla felicità alla paura, ma soprattutto ho imparato a leggere il linguaggio del suo corpo, delle orecchie e della coda. Bellissimo era quando, io seduto sul divano, lui si accucciava accanto con il muso sulla mia gamba, addormentandosi mentre io lo accarezzavo. Chissà cosa sognava in quel momento.

Angeli e demoni

SI NASCE O SI DIVENTA?
ENIGMA IRRISOLTO TRA CHI
LO AFFERMA E CHI LO ESCLUDE

Il professor Bloom, docente di psicologia, analizzando gli atteggiamenti dei bambini, ha dimostrato che alcuni aspetti della morale sono innati. Nascendo riceviamo dei doni: capacità di distinzione fra azioni crudeli e gentili, empatia, compassione e un primitivo senso di equità. La nostra etica quindi è presente già alla nascita. Non veniamo al mondo egoisti, crudeli o angioletti. Secondo Bloom, innata è solo la capacità di esprimere un giudizio. Nella nostra vita morale intervengono i sentimenti che abbiamo alla nascita e poi la ragione. Bloom ritiene che la nostra etica, quasi tutto ciò che ci

rende umani, sia il risultato della compassione e del ragionamento. La domanda è: buoni o cattivi si nasce? Cosa vuol dire buono e cattivo e cosa significa nascere in una certa maniera? Il giudizio di buono o cattivo e i concetti di bene e di male sono culturali. In natura non esiste né bene né male e sarebbe un azzardo classificare come bene anche le spinte mirate a risparmiare vite. È l'azione ad essere buona o cattiva, ma che ci siano i buoni e i cattivi è dubbio. Buono sarebbe chi compie solo azioni buone? O molte buone e molte meno non buone? E quale è la percentuale discriminante? Un delinquente può compiere mol-

tissime azioni buone mentre un onesto può peccare con atti riprovevoli. Giudicare gli esseri umani collettivamente buoni o cattivi è improponibile. Nell'uomo convivono bene e male, nessuno è "impeccabile" o complessivamente più positivo o più negativo. Senso comune, tradizioni culturali e religiose sono parametri non accettabili nella ricerca scientifica. Da secoli si sentenzia in questo senso, ma nessuno dei metri adottati si è mai rivelato un criterio appropriato. Sul fatto che si nasca intelligenti, pigri o volenterosi molto è stato scritto, figuriamoci sull'essere buoni o cattivi dalla nascita! Su un tema così scivoloso le affermazioni non possono essere obiettive. Osservando gli animali se ne può avere un contributo: nella lotta l'inferiore si arrende inducendo l'aggressore a risparmiarlo e vige rispetto e protezione per i piccoli, seppur con eccezioni come il leone. E negli umani? Come si sa le brave ragazze vanno in paradiso ma quelle cattive vanno dappertutto e poiché le donne cattivissime sono pure stupidamente altruiste ampliano l'invito a tutti gli uomini, buoni o cattivi, per nascita o per scelta.



Gente di strada

ALLORA ERA UNO E L'IMPERATORE
SI FERMAVA A PARLARGLI, ORA
SONO TANTI E NESSUNO LI VEDE

Mai come in questo periodo della nostra storia, drammaticamente ed equanimente ricco di ogni superfluo, indispensabile per essere, o meglio sentirsi qualcuno, l'uomo comune, sembra aver perso ogni riferimento per dare un senso alla propria esistenza. Tutta la vita si è ridotta ad una corsa affannosa verso la conta dei propri averi, corsa che non lascia più nemmeno un attimo per accorgerci di chi viaggia con noi; su questo stava cercando di ragionare il nostro Vendicatore quasi inebetito dal caldo, in un'afosa serata d'estate padana, seduto davanti alla TV che snocciolava con enfasi quasi cannibale, una sequela di notizie tutte uguali come i grani di un rosario. Il tono delle stesse era più o meno questo: indagato l'onorevole Tizio, arrestato il sindaco Caio, inquisito il cardinale Sempronio, opinionisti e politici ancora a piede libero, si affannavano a cercare tra un'aggiustatina al trucco, e una grattatina proprio là, le giustificazioni più creative e politicamente corrette, che mente potesse trovare. Il Vendicatore a tanto sentire, ormai in crisi da granita e fiducia

nei nostri condottieri da operetta, decise di invitare a cena l'amico Diogene di Sinope, che già dal IV secolo a.C. era in giro per Atene con la sua lampada accesa, per trovare un uomo onesto; giusto per chiedergli, se ci era riuscito, e se sì, se poteva metterci una buona parola, per farlo venire a tenere una "lectio magistralis" su come sia possibile vivere, anche senza ridurre un'intera nazione alla canna del gas. Naturalmente nel caso che a tutt'oggi non avesse ancora trovato nessuno di

adatto allo scopo, poteva comunque rendersi utile, spiegando agli Italiani, come si possa resistere una vita senza possedere nulla, vivendo per strada in una botte. Comunque di fare presto ad arrivare, perché già il 10% di noi vive al disotto della soglia di povertà, e molti cominciano ad allestirsi casa nei cartoni, ai giardini o sotto i portici; inoltre vedere anziani che cercano cibo nei cassonetti, assieme al relitto della Concordia, danneggia la stagione turistica.

ISTRUZIONI PER IL CUOCO CIAMBELLA ALLA PANCETTA

Ingredienti per 4 persone:

400g di farina 0, 100g di pancetta affumicata a dadini, 1 cipollotto fresco, 1 bustina di lievito di birra liofilizzato, 200g di latte, 40g di parmigiano grattugiato, 1 uovo, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Preparazione:

Rosolare nell'olio la pancetta con il cipollotto affettato. Impastare la farina con il lievito sciolto nel latte tiepido, il parmigiano, l'uovo sbattuto, sale e pepe. Unire la pancetta e il cipollotto, quindi impastare di nuovo. Trasferire il composto in uno stampo per ciambella imburrato e infarinato e cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per 30 minuti circa (verificare la cottura infilando uno stecchino nell'impasto: deve risultare perfettamente asciutto). Servire al posto del pane o come stuzzichino.

NEL PROSSIMO NUMERO...

*Conosceremo la terza fase della vita
ovvero la resa dei conti*

GLOSSARIO

IPOCONDRIA: *la condizione del "malato immaginario"*

IPERTROFIA: *ingrossamento di una cellula o di un organo*

PSICOSOMATICO: *che riguarda mente e corpo insieme*

EMPATIA: *capacità di condividere pensieri ed emozioni*

TIGRI Di BOLLATE

**DA BOLLATE A GAGGIANO
RISUONA DI NUOVO
IL RUGGITO DELLE TIGRI**

PARTITA DEL CUORE 20 / 27 SETTEMBRE 2014

2012



Se vuoi far sentire, vedere e sorridere un compagno bisognoso, aiutaci sottoscrivendo l'abbonamento a Salute inGrata o donando liberamente, per creare il fondo destinato al progetto "Dona un sorriso". Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 15 Euro annui tramite bonifico bancario.

IBAN: IT74F0306909498615315853985

Attività dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo"

Pubblicazione periodico Salute inGrata

Progetto "Dona un sorriso" sostenuto da:

Laboratori artigiani / creazioni LooLoo

Progetto salute

Al femminile pallavolo, corso di ginnastica e

Zumba dance

Collaborazione con l'associazione "Un Ponte per Onesimo"

sul progetto Demetra del 7° reparto

Un prezioso aiuto può venire
anche con il contributo del 5 per mille
sul vostro CUD modello unico 730
indicate il nostro codice fiscale
97431730155



SALUTE inGRATA